

Tid	Fredag 11/11	Lørdag 12/11	Søndag 13/11	Mandag 14/11	Tirsdag 15/11	Onsdag 16/10	Torsdag 17/11	Fredag 18/11
0730-0800		Stræk/gå	Stræk/gå/løb	Stræk/gå	Stræk/gå/løb	Stræk/gå	Stræk/gå/løb	Stræk
0800-0900		Svømning/TRX	Svømning/Gym	Svømning/TRX	Svømning/Gym	Svømning	Trampolin	Svømning
0900-1000		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
1000-1300			Cykeltur+30			Cykeltur+70		
1030-1130				Stræk 30	Walk Lighthouse		Walk Gran Tarajal	Afrejse
1100-1200		Cirkeltræning	TRX Circuit			TRX Circuit		
1130-1300				Walk Bjergvandring				
1200-1300		Stræk 30				Flow 60		
1300-1500	Ankomst	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
1500-1600			Flow 60					
1600-1700		Walk & Talk	Minigolf	Cirkeltræning	Flow 60	Beachvolley	Cirkeltræning	
1700-1730	Flow/Stræk 30			Flow 30/havdyp			Flow 30/havdyp	
1730-1800	Velkomstmøde							
1930	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
2100					Ovrraskelse!			

Der kan forekomme rettelser i programmet!